

ELLIPTICAL GUIDE
GUIDE DE L’EXERCISEUR ELLIPTIQUE
GUÍA DE LA MÁQUINA ELÍPTICA

BASIC OPERATION



CONGRATULATIONS ON CHOOSING YOUR ELLIPTICAL!

You've taken an important step in developing and sustaining an exercise program! Your elliptical is a tremendously effective tool for achieving your personal fitness goals. Regular use of your elliptical can improve the quality of your life in so many ways.

Here are just a few of the health benefits of exercise:

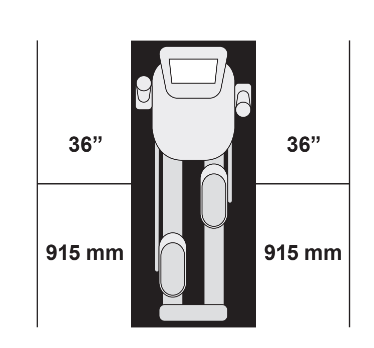
- Weight loss
- A healthier heart
- Improved muscle tone
- Increased daily energy levels

The key to reaping these benefits is to develop an exercise habit. Your new elliptical will help you eliminate obstacles that prevent you from exercising. Inclement weather and darkness won't interfere with your workout when you use your elliptical in the comfort of your home. This guide provides you with basic information for using and enjoying your new machine.



LOCATION OF THE ELLIPTICAL

Place the elliptical on a level surface. There should be one foot of clearance in front of the elliptical for the power cord. For ease of access, there should be an accessible space preferentially on both sides of the elliptical equal to 36” (915 mm) to allow a user access to the machine from either side. Do not place the elliptical in any area that will block any vent or air openings. The elliptical should not be located in a garage, covered patio, near water or outdoors.



POWER

Your elliptical is powered by a power supply. The power must be plugged into the power jack, which is located in the front of the machine near the stabilizer tube. Some ellipticals have a power switch, located next to the power jack. Make sure it is in the ON position. Unplug cord when not in use. NOTE: Some ellipticals have an ON/OFF switch located behind the console.

⚠ WARNING

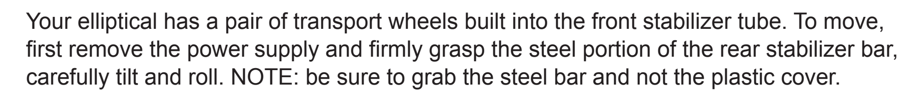
Never operate product if it has a damaged cord or plug, if it is not working properly, if it has been damaged, or immersed in water. Please reference contact information on the back cover of the INFORMATION CARD for assistance.

FOOT POSITIONING

Your elliptical offers a variety of foot positions. Moving your foot to the forward most position of the foot pad increases your step height, which will create a feel similar to a step machine. Placing your foot toward the back of the foot pad decreases your step height and creates more of a gliding feel, similar to a smooth walk or run. Always make sure your entire foot is secured on the foot pad.

Your elliptical also allows you to pedal both forward and backwards to offer a variation to your workout and to focus on other major leg muscle groups such as your hamstrings and calves.





MOVING THE ELLIPTICAL

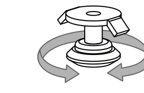
Your elliptical has a pair of transport wheels built into the front stabilizer tube. To move, first remove the power supply and firmly grasp the steel portion of the rear stabilizer bar, carefully tilt and roll. NOTE: be sure to grab the steel bar and not the plastic cover.

⚠ WARNING

Our ellipticals are heavy, use care and additional help if necessary when moving. Failure to follow these instructions could result in injury.

LEVELING THE ELLIPTICAL

Your elliptical should be level for optimum use. Once you have placed your elliptical where you intend to use it, raise or lower one or both of the adjustable levelers located on the bottom of the elliptical frame*. A carpenter’s level is recommended. Once you have leveled your elliptical, lock the levelers in place by tightening the nuts against the frame. *NOTE: Some ellipticals do not have levelers.





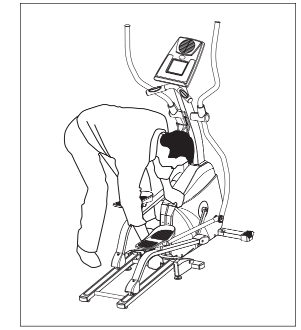
POWER INCLINE OPERATION

Some elliptical models offer powered incline to add variety to your workouts. The incline can be adjusted using the buttons on the console.

If the stop button is pressed to pause the program, the incline motor will remain at its current height. To return the incline to 0%, press START/GO and change the incline to 0% before dismounting. If the STOP button is held for 3 seconds to reset the console, the incline will also return to 0%.

MANUAL INCLINE OPERATION

Some elliptical models have an adjustable incline feature to add variety to your workouts. To adjust the incline up or down, stand on the side of the elliptical and place your hand firmly on the top of the shroud (as shown). With your other hand, carefully lift up on the adjustment bar, lifting and guiding it up and in. NOTE: Some models may have a pin that would need to be pressed to move the ramp.





WORKOUT OPTIONS



LOWER BODY WORKOUT

To focus on a lower body workout, hold the stationary handlebars only. This will target your lower body muscles.



FULL BODY WORKOUT

For a full body workout, push and pull continuously on the dual action arms while pedaling.

MOUNTING THE ELLIPTICAL



1. Stand on the side of the elliptical next to the lowest foot pedal.
2. While holding both of the stationary handlebars, place your foot on the lowest foot pedal and pull yourself up onto the elliptical.
3. Wait until the elliptical finds its resting place and then place your other foot on the opposite pedal.



USING THE HEART RATE FUNCTION

Your elliptical could be equipped with either heart rate pulse grips or a thumb pulse sensor. To find out what your model has, refer to the beginning of the ASSEMBLY section of your ASSEMBLY GUIDE.

The heart rate function on this product is not a medical device. While heart rate grips or a thumb pulse sensor can provide a relative estimation of your actual heart rate, they should not be relied on when accurate readings are necessary. Some people, including those in a cardiac rehab program, may benefit from using an alternate heart rate monitoring system like a chest or wrist strap. Various factors, including movement of the user, may affect the accuracy of your heart rate reading. The heart rate reading is intended only as an exercise aid in determining heart rate trends in general. Please consult your physician.

PULSE GRIPS

Place the palm of your hands directly on the grip pulse handlebars. Both hands must grip the bars for your heart rate to register.
It takes 5 consecutive heart beats (15-20 seconds) for your heart rate to register. When gripping the pulse handlebars, do not grip tightly. Holding the grips tightly may elevate your blood pressure. Keep a loose, cupping hold. You may experience an erratic readout if consistently holding the grip pulse handlebars. Make sure to clean the pulse sensors to ensure proper contact can be maintained.

THUMB PULSE

Place and hold your thumb LIGHTLY over the thumb sensor. The sensor may not work properly if you press too hard. The sensor window should be completely covered by your finger. Wait for a few seconds, and your heart rate will show in the heart rate window. The thumb sensor can also read a pulse from your index finger.

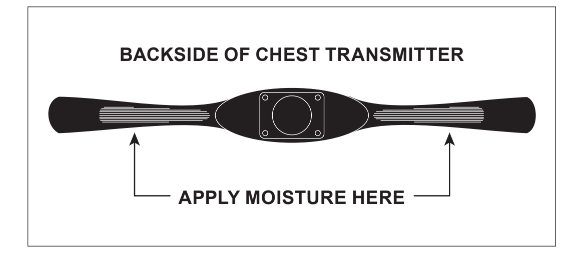


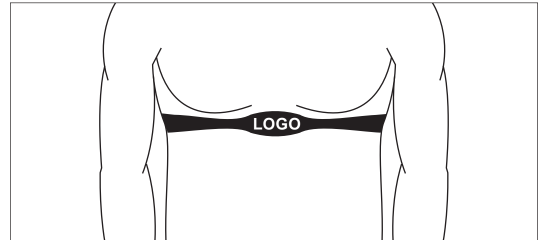
Do not press excessively hard on the sensor as this may cause damage.

WIRELESS HEART RATE RECEIVER

Some ellipticals also include a built-in wireless heart rate receiver. When used in conjunction with a **wireless chest transmitter**, your heart rate can be transmitted wirelessly to the elliptical and displayed on the console. Your elliptical may or may not include a wireless chest transmitter (see the beginning of the ASSEMBLY section of your ASSEMBLY GUIDE).

Prior to wearing the wireless chest transmitter on your chest, moisten the two rubber electrodes with water. Center the chest strap just below the breast or pectoral muscles, directly over your sternum, with the logo facing out. NOTE: The chest strap must be tight and properly placed to receive an accurate and consistent readout. If the chest strap is too loose, or positioned improperly, you may receive an erratic or inconsistent heart rate readout.





TROUBLESHOOTING & MAINTENANCE



COMMON PRODUCT QUESTIONS

ARE THE SOUNDS MY ELLIPTICAL MAKES NORMAL?

Our ellipticals are some of the quietest available because they use belt drives and friction free magnetic resistance. We use the highest grade bearings and belts to minimize noise. However, because the resistance system itself is so quiet, you will occasionally hear other slight mechanical noises. Unlike older, louder technologies, there are no fans, friction belts, or alternator noises to mask these sounds on our ellipticals. These mechanical noises, which may or may not be intermittent, are normal and are caused by the transfer of significant amounts of energy to a rapidly spinning flywheel. All bearings, belts and other rotating parts will generate some noise which will transmit through the casing and frame. It is also normal for these sounds to change slightly during a workout and over time because of thermal expansion of the parts.

WHY IS THE ELLIPTICAL I HAD DELIVERED LOUDER THAN THE ONE AT THE STORE?

All fitness products seem quieter in a large store showroom because there is generally more background noise than in your home. Also, there will be less reverberation on a carpeted concrete floor than on a wood overlay floor. Sometimes a heavy rubber mat will help reduce reverberation through the floor. If a fitness product is placed close to a wall, there will be more reflected noise.

HOW LONG WILL THE DRIVE BELT LAST?

The computer modeling we have done indicated virtually thousands of maintenance free hours. Belts are now commonly used in far more demanding applications such as motorcycle drives.

CAN I MOVE THE TRAINER EASILY ONCE IT IS ASSEMBLED?

Your elliptical has a pair of transport wheels built into the front stabilizer tube. Please follow the MOVING THE ELLIPTICAL section to transport your elliptical. It is important that you place your elliptical in a comfortable and inviting room. Your elliptical is designed to use minimal floor space. Many people will place their ellipticals facing the TV or a picture window. If at all possible, avoid putting your elliptical in an unfinished basement. To make exercise a desirable daily activity for you, the elliptical should be in a comfortable setting.

CAN I PEDAL BACKWARDS ON MY ELLIPTICAL?

Your elliptical allows you to pedal both forward and backwards to exercise and strengthen a wider range of muscles.

BASIC TROUBLESHOOTING



PROBLEM: The console does not light up.

SOLUTION: Verify the following:

- The outlet the machine is plugged into is functional. Double check that the breaker has not tripped.
- The correct power cord is being used. Only use the power cord included.
- The power cord is not pinched or damaged and is properly plugged into the outlet AND the machine.
- The power switch is turned to the ON position (may not apply to all models).
- Turn off the machine and unplug power cord. Remove the console and check that all connections to the console are secure and not damaged or pinched.

PROBLEM: The console lights up but the Distance/Watts/RPMs do not count.

SOLUTION: Verify the following:

- Turn off machine and unplug power cord. Remove the console and check that all connections to the console are secure and not damaged or pinched.
- If doing the above does not fix the problem, the speed sensor and/or magnet may have become dislodged or damaged.

PROBLEM: The resistance levels seem to be incorrect, seeming too hard or too easy.

SOLUTION: Verify the following:

- The correct power cord is being used. Only use the power cord provided.
- Reset the console and allow the resistance to reset to the default position. Restart and retry the resistance levels.

PROBLEM: The roller wheels appear to be leaving particles on the guide rails.

SOLUTION: This is considered normal wear of the elliptical wheels. To remove, simply wipe off the roller wheels and guide rails with a damp cloth.

PROBLEM: The elliptical makes a squeaking or chirping noise.

SOLUTION: Verify the following:

- The elliptical is on a level surface.
- Loosen all bolts attached during the assembly process, grease the threads, and tighten again.
- Apply a lithium-based grease to the top surface of the guide rails.

TROUBLESHOOTING HEART RATE

(GRIP-PULSE ONLY)

Check your exercise environment for sources of interference such as fluorescent lights, computers, underground fencing, home security systems or appliances containing large motors. These items may cause erratic heart rate readouts.

You may experience an erratic readout under the following conditions:

- Gripping the heart rate handlebars too tight. Try to maintain moderate pressure while holding onto the heart rate handlebars.
- Constant movement and vibration due to constantly holding the heart rate handlebars while exercising. If you are receiving erratic heart rate readouts, try to only hold the grips long enough to monitor your heart rate.
- When you are breathing heavily during a workout.
- When your hands are constricted by wearing a ring.
- When your hands are dry or cold. Try to moisten your palms by rubbing them together to warm.
- Anyone with heavy arrhythmia.
- Anyone with arteriosclerosis or peripheral circulation disorder.
- Anyone whose skin on the measuring palm is especially thick.

TROUBLESHOOTING

FOR ELLIPTICALS WITH SPEAKERS AND/OR IPOD DOCKING STATIONS:

PROBLEM: When MP3 player is connected there is no sound coming from the speakers or the speakers sound fuzzy.

SOLUTION: Make sure audio cable is plugged in securely to both the console and MP3 Player jacks.

PROBLEM: iPod is not charging from the docking station and/or does not respond to console controls.

SOLUTION: Verify the following:

- Make sure the iPod dock connector is securely plugged into the connector pin on the elliptical.

If this troubleshooting section does not remedy the problem, discontinue use and turn the power off.

PLEASE REFERENCE CONTACT INFORMATION ON THE BACK COVER OF THE INFORMATION CARD FOR ASSISTANCE.

The following information may be asked of you when you call. Please have these items readily available:

- Model Name
- Serial Number
- Proof of Purchase (receipt or credit card statement)

You may find more troubleshooting suggestions on the customer support section of our website.

Some common troubleshooting questions that may be asked are:

- How long has this problem been occurring?
- Does this problem occur with every use? With every user?
- If you are hearing a noise, does it come from the front or the back? What kind of noise is it (thumping, grinding, squeaking, chirping etc.)?
- Has the machine been maintained per the MAINTENANCE schedule?

Answering these and other questions will give the technicians the ability to send proper replacement parts and the service necessary to get you and your elliptical running again!

MAINTENANCE

HOW DO I CLEAN MY ELLIPTICAL?

Clean with soap and water cleaners only. Never use solvents on plastic parts. Cleanliness of your elliptical and its operating environment will keep maintenance problems and service calls to a minimum. For this reason, it is recommended that the following preventive maintenance schedule be followed.

AFTER EACH USE (DAILY)

- Turn off the elliptical by unplugging the power cord from the wall outlet.
- Wipe down the elliptical with a damp cloth. Never use solvents, as they can cause damage to the elliptical.
- Inspect the power cord. If the power cord is damaged, reference contact information on the back cover of the INFORMATION CARD for a replacement.
- Make sure the power cord is not underneath the elliptical or in any other area where it can become pinched or cut during storage or use.

WARNING

To remove power from the elliptical, the power cord must be disconnected from the wall outlet.

EVERY WEEK

Clean underneath the elliptical, following these steps:

- Turn off the elliptical.
- Move the elliptical to a remote location.
- Wipe or vacuum any dust particles or other objects that may have accumulated underneath the elliptical.
- Return the elliptical to its previous position.

EVERY MONTH

- Inspect all assembly bolts and pedals on the machine for proper tightness.
- Clean any debris off of the pedal arm wheels and guide rails.

FRANÇAIS

FONCTIONNEMENT DE BASE



FÉLICITATIONS POUR L'ACHAT DE VOTRE EXERCISEUR ELLIPTIQUE!

Vous venez de franchir un pas important dans l'élaboration et l'application d'un programme d'exercice! Votre exerciseur elliptique est un outil extrêmement utile pour atteindre vos objectifs personnels de mise en forme. Une utilisation régulière de l'exerciseur elliptique peut améliorer votre qualité de vie de bien des façons.

Voici quelques avantages liés à l'exercice physique :

• La perte de poids

• Un coeur en meilleure santé

• Un tonus musculaire amélioré

• Des niveaux accrus d'énergie quotidienne

L'élément clé permettant de bénéficier de ces avantages consiste à développer des habitudes d'exercice. Votre nouvel exerciseur elliptique vous aidera à franchir les obstacles auxquels vous pourriez faire face en essayant de faire vos exercices. Les intempéries et l'obscurité ne vous empêcheront plus de vous entraîner lorsque vous utilisez votre exerciseur elliptique dans le confort de votre maison. Ce guide fournit les renseignements de base pour utiliser votre nouvel appareil et en profiter.



EMPLACEMENT DE L’EXERCISEUR ELLIPTIQUE

Placez l’exerciseur elliptique sur une surface plane. Un espace de 30 cm (1 pi) à l’avant l’exerciseur elliptique pour le cordon d’alimentation doit être respecté. Pour faciliter l’accès, il doit y avoir un espace accessible, de préférence de chaque côté de l’exerciseur elliptique, de 915 mm (36 po) pour permettre l’accès d’un côté ou de l’autre. Ne placez pas l’exerciseur elliptique à un endroit où il bloquerait une bouche de ventilation ou des ouvertures d’aération. L’exerciseur elliptique ne doit pas être placé dans un garage, un patio couvert, près de l’eau ou à l’extérieur.

36” 36”
915 mm 915 mm

ALIMENTATION

Votre exerciseur elliptique comporte un bloc d’alimentation. Le cordon d’alimentation s’enfiche dans la prise d’alimentation placée à l’avant de l’appareil, près du tube de stabilisation.
Certains exerciseurs elliptiques comportent un interrupteur d’alimentation, situé près de la prise d’alimentation. Assurez-vous qu’il est bien en position « ON ». Débranchez le cordon d’alimentation lorsque l’appareil n’est pas utilisé. REMARQUE : Certains exerciseurs elliptiques sont munis d’un interrupteur « ON/OFF » qui est situé derrière la console.



AVERTISSEMENT

N’utilisez jamais l’appareil si le cordon ou la fiche sont endommagés, s’il ne fonctionne pas correctement, s’il est endommagé ou encore s’il a été immergé dans l’eau. Pour obtenir de l’aide, joignez-nous en utilisant les coordonnées indiquées sur l’endos du FICHE DE RENSEIGNEMENTS.

POSITIONNEMENT DES PIEDS

L’exerciseur elliptique vous permet de poser les pieds selon diverses positions. Si vous posez le pied tout à l’avant de la pédale, vous augmentez l’amplitude du mouvement, ce qui procure une sensation semblable à celle que l’on ressent en utilisant un escalier d’exercice. Si vous posez le pied à l’arrière de la pédale, vous réduisez l’amplitude du mouvement, ce qui procure la sensation de glisser, comme lorsqu’on marche ou qu’on court sans forcer. Assurez-vous que vos pieds reposent entièrement sur les pédales.

L’exerciseur elliptique vous permet de pédaler tant en marche avant qu’en marche arrière pour varier les exercices et vous permettre de vous concentrer sur des groupes de muscles importants, comme les ischiojambiers et les muscles des mollets.



DÉPLACEMENT DE L’EXERCISEUR ELLIPTIQUE

Votre exerciseur elliptique comporte une paire de roulettes de transport intégrées dans le tube stabilisateur avant. Pour déplacer l’appareil, mettez-le hors tension puis, en le tenant fermement par la partie en acier de la barre de stabilisation arrière, inclinez-le légèrement et faites-le rouler avec précaution. REMARQUE : Tenez l’appareil par sa barre d’acier et non par son couvercle en plastique.

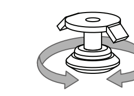


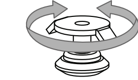
AVERTISSEMENT

Les exerciseurs elliptiques sont lourds; usez de prudence ou, si nécessaire, demandez de l’aide lors du déplacement. Le non-respect de ces instructions peut causer des blessures.

MISE AU NIVEAU DE L’EXERCISEUR ELLIPTIQUE

Votre exerciseur elliptique doit être au niveau pour une utilisation optimale. Après avoir placé votre exerciseur elliptique à l’endroit où vous avez l’intention de l’utiliser, relevez ou abaissez un ou les deux vérins réglables situés à l’arrière du cadre de l’exerciseur elliptique*. Nous vous conseillons d’utiliser un niveau à bulle. Après avoir mis votre exerciseur elliptique au niveau, verrouillez les vérins en place en serrant les écrous contre le cadre. *REMARQUE : Certains exerciseurs elliptiques sont dépourvus de vérins.



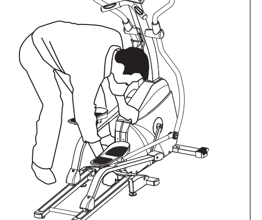


FONCTIONNEMENT DU DISPOSITIF D’INCLINAISON ÉLECTRIQUE

Certains modèles d’exerciseurs elliptiques comportent un dispositif de réglage électrique de l’inclinaison qui permet de varier les exercices. L’inclinaison se règle à l’aide des touches de la console.

Si la touche « STOP » (arrêt) est enfoncée pour faire une pause dans l’exécution du programme, le moteur du dispositif d’inclinaison maintient le degré d’inclinaison actuel. Pour remettre l’inclinaison à 0 %, appuyez sur la touche « START/GO » (marche/arrêt) et réglez l’inclinaison à 0 % avant de descendre de l’exerciseur. Si on appuie sur la touche « STOP » (marche/arrêt) pendant 3 secondes pour réinitialiser la console, l’inclinaison reviendra à 0 %.

FONCTIONNEMENT MANUEL DU DISPOSITIF D’INCLINAISON



Certains modèles d’exerciseurs elliptiques comportent un dispositif de réglage manuel de l’inclinaison qui permet de varier les exercices. Pour augmenter ou réduire l’inclinaison, placez-vous sur le côté de l’exerciseur et posez fermement une main sur la partie supérieure du couvercle protecteur (voir l’illustration). De l’autre main, relevez délicatement la barre de réglage et guidez-la vers l’intérieur. REMARQUE : Certains modèles d’exerciseurs comportent une broche sur laquelle on doit appuyer pour modifier l’inclinaison.



OPTIONS D’ENTRAÎNEMENT



ENTRAÎNEMENT DU BAS DU CORPS

Pour vous concentrer sur un entraînement du bas du corps, tenez uniquement les poignées stationnaires. Cela vous aidera à cibler les muscles du bas du corps.



ENTRAÎNEMENT DE TOUT LE CORPS

Pour un entraînement de tout le corps, poussez et tirez sans interruption sur les poignées à double action tout en pédalant.

MONTER SUR LEXERCISEUR ELLIPTIQUE



1. Placez-vous à côté de la pédale la plus basse de l’exerciseur elliptique.
2. En tenant les poignées stationnaires, placez le pied sur la pédale la plus basse en se hissant sur l’exerciseur elliptique.
3. Attendez que l’exerciseur elliptique s’arrête avant de placer l’autre pied sur la pédale opposée.

UTILISATION DU CARDIOFRÉQUENCEMÈTRE



Le cardiofréquencemètre de l’exerciseur elliptique est incorporé aux poignées ou il consiste en un capteur commandé au pouce. Pour connaître le type dont est doté votre exerciseur elliptique, consultez le début de la section ASSEMBLAGE dans le GUIDE DE MONTAGE.

Le cardiofréquencemètre de cet appareil n’est pas un dispositif médical. Bien que les capteurs de fréquence cardiaque puissent fournir une évaluation de votre fréquence cardiaque réelle, ils ne doivent pas être utilisés lorsque des lectures précises sont requises. Certaines personnes, y compris celles suivant un programme de réhabilitation cardiaque, pourront bénéficier de l’usage d’un système de surveillance de la fréquence cardiaque comme une courroie thoracique ou de poignet. Divers facteurs, y compris le mouvement de l’utilisateur, peuvent affecter l’exactitude de la lecture de fréquence cardiaque. La lecture de fréquence cardiaque sert d’aide à l’exercice pour déterminer les tendances de fréquence cardiaque de façon générale. Veuillez consulter votre médecin.

POIGNÉES DU CARDIOFRÉQUENCEMÈTRE

Placez la paume des mains directement sur les poignées du cardiofréquencemètre. Il est nécessaire de saisir les deux poignées pour enregistrer la fréquence cardiaque. Cinq battements cardiaques (15 à 20 secondes) sont nécessaires pour enregistrer la fréquence cardiaque. Ne serrez pas trop les poignées. Un serrage excessif risque de faire monter la tension artérielle. Maintenez une légère pression. Les résultats risquent d’être irréguliers si vous tenez constamment les poignées. Veillez à nettoyer les capteurs de fréquence pour assurer un contact adéquat.

CAPTEUR DE FRÉQUENCE CARDIAQUE COMMANDÉ AU POUCE

Avec le pouce, appuyez LÉGÈREMENT sur le capteur de fréquence cardiaque. Le capteur peut ne pas fonctionner correctement si vous exercez une pression excessive. Le pouce doit recouvrir complètement la fenêtre du capteur. Au bout de quelques secondes, la fréquence cardiaque s’affiche dans la fenêtre d’effort cardio-vasculaire. Vous pouvez également mesurer cette fréquence en posant l’index sur le capteur de fréquence cardiaque.



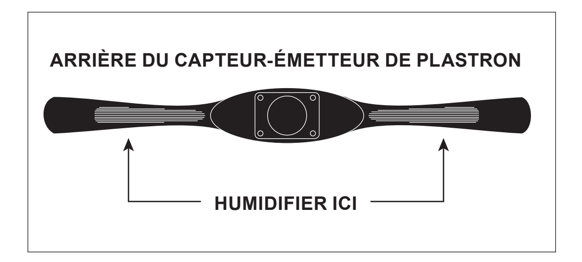
AVERTISSEMENT

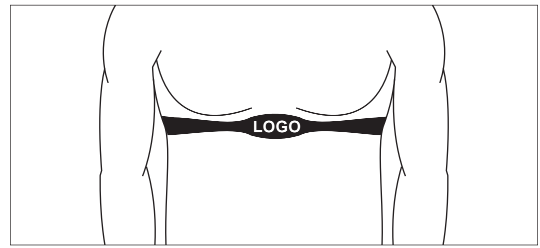
N’appuyez pas trop fort sur la touche du capteur, vous risqueriez de l’endommager.

RÉCEPTEUR DE FRÉQUENCE CARDIAQUE SANS FIL

Certains exerciseurs elliptiques comportent aussi un récepteur de fréquence cardiaque intégré. Lorsque ce récepteur est utilisé avec un **capteur-émetteur de plastron** sans fil, la fréquence cardiaque peut être transmise sans passer par un fil à l'exerciseur elliptique et affichée par la console. Votre exerciseur elliptique peut comporter un capteur-émetteur de plastron sans fil ou ne pas en comporter (voir le début de la section ASSEMBLAGE dans le GUIDE DE MONTAGE).

Avant de porter le capteur-émetteur de plastron sans fil sur la poitrine, humidifier les deux électrodes caoutchoutées avec de l'eau. Centrez la courroie émettrice juste sous la poitrine ou les muscles pectoraux, directement au-dessus du sternum avec le logo vers l'extérieur. REMARQUE : La sangle de poitrine doit être serrée et correctement placée afin de recevoir des lectures précises et constantes. Si la sangle de poitrine est trop lâche ou mal placée, les lectures de la fréquence cardiaque peuvent être irrégulières et confuses.





DÉPANNAGE & ENTRETIEN





QUESTIONS FRÉQUENTES SUR LE PRODUIT

LES BRUITS ÉMIS PAR L'EXERCISEUR ELLIPTIQUE SONT-ILS NORMAUX?

Comme ils sont équipés d'entraînements par courroie et d'un système de résistance magnétique sans frottement, nos exerciseurs elliptiques comptent parmi les plus silencieux sur le marché. Afin de réduire le bruit au minimum, nous n'utilisons que des paliers et des courroies de la plus haute qualité. Toutefois, comme le système de résistance lui-même est si silencieux, on entend parfois de légers bruits d'origine mécanique. À la différence des appareils plus anciens et plus bruyants, nos exerciseurs elliptiques n'émettent aucun bruit de ventilateur de patinage des courroies ou d'alternateur qui masquerait les bruits d'origine mécanique. Ces bruits, intermittents ou non, sont normaux et sont dus au transfert de quantités significatives d'énergie à un volant tournant à haute vitesse. Tous les paliers, courroies et autres pièces tournantes produisent des bruits que transmettent le carter et le cadre. Du fait de la dilatation thermique des pièces, il est normal que ces bruits varient légèrement au cours d'une séance d'entraînement et avec le temps.

POURQUOI L'EXERCISEUR ELLIPTIQUE QUE J'AI REÇU EST-IL PLUS BRUYANT QUE CELUI DU MAGASIN?

Tous les produits d'exercices semblent plus silencieux dans la salle d'exposition d'un magasin puisqu'il y a habituellement plus de bruit de fond que dans votre résidence. La réverbération du bruit est également moindre sur un sol en béton recouvert d'une moquette que sur un parquet. Un tapis épais en peut aider à minimiser la réverbération du bruit dans la pièce. Et finalement, si un produit d'exercice est placé près d'un mur, le bruit sera reflété davantage.

COMBIEN DE TEMPS DURE LA COURROIE D'ENTRAÎNEMENT?

La modélisation informatique a indiqué des milliers d'heures de fonctionnement sans entretien. Les courroies sont couramment utilisées dans des contextes nettement plus rigoureux, en particulier la transmission des motocyclettes.

PEUT-ON DÉPLACER FACILEMENT L'EXERCISEUR ELLIPTIQUE UNE FOIS QU'IL EST ASSEMBLÉ?

Votre exerciseur elliptique comporte une paire de roulettes de transport intégrées au tube stabilisateur avant. Pour transporter l'exerciseur elliptique, se conformer aux instructions énoncées à la section DÉPLACEMENT DE L'EXERCISEUR ELLIPTIQUE. Il est important que vous placiez votre elliptique dans une pièce confortable et accueillante. Votre exerciseur elliptique est conçu pour utiliser un espace de plancher minimal. De nombreuses personnes placent leur exerciseur elliptique devant un téléviseur ou une fenêtre panoramique. Si cela est possible, évitez de placer votre exerciseur elliptique dans un sous-sol non fini. Pour faire de l'entraînement une activité quotidienne agréable, placez l'exerciseur elliptique dans un environnement confortable.

PEUT-ON PÉDALER EN MARCHE ARRIÈRE AVEC CET EXERCISEUR ELLIPTIQUE?

L'exerciseur elliptique permet de pédaler tant en marche avant qu'en marche arrière pour exercer et renforcer une plus vaste gamme de muscles.

DÉPANNAGE DE BASE



PROBLÈME : La console ne s'allume pas.

SOLUTION : Vérifiez les points suivants :

- La prise à laquelle est branché l'exerciseur elliptique est opérationnelle. Vérifiez que le disjoncteur ne s'est pas déclenché.
- Le cordon d'alimentation est adéquat. N'utilisez que le cordon déjà fourni.
- L'adaptateur n'est ni pincé ni endommagé et il est correctement enfiché dans la prise murale ET dans l'exerciseur elliptique.
- L'interrupteur de marche/arrêt est sur « ON » (marche) (peut ne pas être applicable à tous les modèles).
- Mettez l'exerciseur elliptique hors tension et débranchez le cordon d'alimentation. Enleverz la console et assurez-vous que tous les branchements sont solides et qu'aucun fil n'est pincé ou endommagé.

PROBLÈME : La console s'allume mais aucun décompte de la durée ni des Distance/Watt/tr/min n'a lieu.

SOLUTION : Vérifiez les points suivants :

- Mettez l'exerciseur elliptique hors tension et débranchez le cordon d'alimentation. Enlevez la console et assurez-vous que tous les branchements sont solides et qu'aucun fil n'est pincé ou endommagé.
- Si ce qui précède ne règle pas le problème, le capteur de vitesse et/ou l'aimant peuvent être délogés ou endommagés.

PROBLÈME : Les degrés de résistance semblent incorrects – trop élevés ou trop bas.

SOLUTION : Vérifiez les points suivants :

- Le cordon d'alimentation est adéquat. N'utilisez que le cordon déjà fourni.
- Réinitialisez la console et laissez la résistance reprendre sa valeur implicite. Redémarrez et réessayez les degrés de résistance.

PROBLÈME : Les galets de roulement laissent des débris sur les glissières.

SOLUTION : Cela relève de l'usure normale des galets de l'exerciseur elliptique. Pour éliminer ces débris, il suffit d'essuyer les galets de roulement et les glissières avec un chiffon humide.

PROBLÈME : L'exerciseur elliptique émet un couinement ou un bruit strident.

SOLUTION : Vérifiez les points suivants :

- Placez l'exerciseur elliptique sur une surface plane.
- Desserrez tous les boulons posés au cours du processus d'assemblage, en graisser les filets, et les resserrer.
- Enduisez de graisse au lithium la face supérieure des glissières.

DÉPANNAGE DU CARDIO-FRÉQUENCEMÈTRE

(MODÈLES AVEC POIGNÉES DU CARDIO-FRÉQUENCEMÈTRE UNIQUEMENT)

Vérifiez l'environnement immédiat de la machine pour déceler la présence éventuelle de sources d'interférence telles que des lampes fluorescentes, ordinateurs, clôtures souterraines, circuits de sécurité résidentielle, ou appareils munis de gros moteurs. Ces articles peuvent être cause de lectures confuses de la fréquence cardiaque.

Une lecture confuse peut se produire dans les cas suivants :

- Pression excessive sur les poignées du cardio-fréquencemètre. Exercez une pression modérée sur ces poignées.
- Vibrations et mouvements constants dus au maintien constant des mains sur les poignées du cardio-fréquencemètre. En cas d'obtention de lectures aberrantes de la fréquence cardiaque, ne saisir les poignées que pendant un laps de temps suffisant à la capture de la fréquence cardiaque par le moniteur.
- Halètements lors d'un exercice.
- Port d'une bague trop serrée.
- Mains sèches ou froides. Essayez d'humidifier et de réchauffez les paumes en les frottant l'une contre l'autre.
- Symptômes d'arythmie aiguë.
- Symptômes d'artériosclérose ou de troubles du flux sanguin périphérique.
- Peau des paumes particulièrement épaisse.

DÉPANNAGE

EXERCISEURS ELLIPTIQUES ÉQUIPÉS DE HAUT-PARLEURS ET/OU DE SOCLES DE SYNCHRONISATIONS D'IPOD :

PROBLÈME : Lorsqu'un baladeur MP3 est connecté, les haut-parleurs ne diffusent rien ou émettent des sons flous.

SOLUTION : Assurez-vous que le câble audio est bien raccordé tant à la console qu'au baladeur MP3.

PROBLÈME : Le iPod ne se charge pas à partir du socle de synchronisation et/ou ne répond pas aux commandes lancées de la console.

SOLUTION : Vérifiez les points suivants :

- Assurez-vous que le connecteur pour socle de synchronisation iPod est solidement branché à la broche du connecteur de l'exerciseur elliptique.

Si le problème persiste malgré les conseils de dépannage susmentionnés, arrêtez d'utiliser l'exerciseur et débranchez-le.

VEUILLEZ COMMUNIQUER AVEC LE SOUTIEN TECHNIQUE À LA CLIENTÈLE AU NUMÉRO INDIQUÉ AU VERSO DU FICHE DE RENSEIGNEMENTS POUR OBTENIR DE L'AIDE.

Les informations suivantes peuvent être demandées lors de l'appel téléphonique. Avoir ces informations disponibles :

- Désignation du modèle
- Numéro de série
- Preuve d'achat (reçu ou relevé de carte de crédit)

Plus de suggestions de dépannage sont situées à la partie soutien à la clientèle de notre site Web.

Quelques questions de dépannage susceptibles d'être posées sont :

- Depuis combien de temps le problème se produit-il?
- Est-ce que ce problème survient à chaque utilisation? Avec chaque utilisateur?
- Si un bruit est perçu, provient-il de l'avant ou de l'arrière? De quel genre de bruit s'agit-il (bourdonnement, grincement, couinement, bruit strident, etc.)?
- La machine a-t-elle été entretenue selon le calendrier D'ENTRETIEN?

Les réponses à ces questions et à d'autres permettent aux techniciens d'envoyer les pièces de rechange adéquates et de mobiliser les services d'entretien nécessaires à la réparation de l'exerciseur elliptique.

ENTRETIEN

COMMENT NETTOYER MON EXERCISEUR ELLIPTIQUE?

Nettoyez uniquement à l'eau savonneuse. N'utilisez jamais de solvants sur les pièces en plastique.
La propreté de l'exerciseur elliptique et de l'environnement immédiat permet de minimiser les problèmes d'entretien et les visites de dépannage. C'est pourquoi le service de soutien technique à la clientèle recommande d'observer le calendrier d'entretien préventif suivant.

APRÈS CHAQUE UTILISATION (QUOTIDIENNEMENT)

- Mettez l'exerciseur elliptique hors tension en débranchant le cordon d'alimentation de la prise murale.
- Essuyez l'exerciseur elliptique avec un chiffon humide. Sous peine d'endommager l'exerciseur elliptique, n'utilisez jamais de solvants.
- Inspectez le cordon d'alimentation. Si le cordon d'alimentation est endommagé, veuillez communiquer avec le soutien technique à la clientèle au numéro indiqué au verso du FICHE DE RENSEIGNEMENTS pour un remplacement.
- S'assurer que le cordon d'alimentation n'est pas pris sous l'exerciseur elliptique ou à tout autre endroit où il pourrait être pincé ou coupé.



AVERTISSEMENT

Pour mettre l'exerciseur elliptique hors tension, débranchez le cordon d'alimentation de la prise murale.

UNE FOIS PAR SEMAINE

Nettoyez sous l'exerciseur elliptique, en procédant comme suit :

- Mettez l'exerciseur elliptique hors tension.
- Écartez l'exerciseur elliptique de l'aire de nettoyage.
- Nettoyez ou enlevez à l'aspirateur les poussières et autres débris qui ont pu s'accumuler sous l'exerciseur elliptique.
- Remettez l'exerciseur elliptique à sa place.

CHAQUE MOIS

- Inspectez les vis d'assemblage et les pédales de l'exerciseur elliptique et en vérifier le serrage.
- Éliminez tous les débris des galets des leviers de pédale et des glissières.

ESPAÑOL

FUNCIONAMIENTO BÁSICO



¡FELICITACIONES POR LA ELECCIÓN DE SU MÁQUINA ELÍPTICA!

¡Ha dado un paso importante para desarrollar y mantener un programa de ejercicios! Su máquina elíptica es una herramienta enormemente eficaz para alcanzar sus metas personales relacionadas con su estado físico. El uso habitual de la máquina elíptica puede mejorar su calidad de vida de muchas maneras.

Estos son solo algunos beneficios para la salud del ejercicio:

• Pérdida de peso

• Un corazón más sano

• Mejor tono muscular

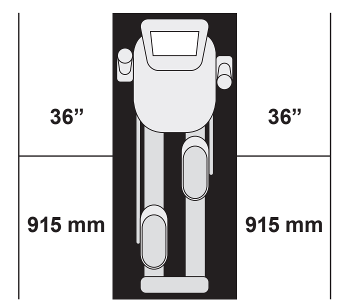
• Mayores niveles de energía diaria

La clave para cosechar estos beneficios es desarrollar un hábito de ejercicios. Su nueva máquina elíptica lo ayudará a eliminar los obstáculos que le impiden hacer ejercicios. Las inclemencias climáticas y la oscuridad no interferirán con sus ejercicios cuando utilice su máquina elíptica en la comodidad de su hogar. Esta guía le ofrece información básica para usar y disfrutar de su nueva máquina.



UBICACIÓN DE LA MÁQUINA ELÍPTICA

Coloque la máquina elíptica en una superficie plana. Debe haber un espacio libre de un pie (30 cm) adelante de la máquina elíptica para el cable de corriente. Para acceder con facilidad, debe haber un espacio accesible preferentemente a ambos lados de la máquina elíptica de 36” (915 mm) para habilitar el acceso del usuario a la caminadora desde cualquiera de los dos lados. No coloque la máquina elíptica en ninguna área que obstruya algún conducto de ventilación o abertura de aire. La máquina elíptica no debe ser ubicada en un garaje, patio cubierto, cerca del agua ni al aire libre.



ALIMENTACIÓN

La máquina elíptica se alimenta por una fuente de corriente. La corriente debe enchufarse al conector para corriente, que está ubicado en la parte frontal de la máquina cerca del tubo estabilizador. Algunas máquinas elípticas tienen un interruptor de corriente situado al lado del conector para corriente. Asegúrese de que esté en la posición ON (encendido). Desenchufe el cable cuando no lo utilice. NOTA: Algunas máquinas elípticas tienen un interruptor de ENCENDIDO/APAGADO ubicado detrás de la consola.



ADVERTENCIA

Nunca ponga en funcionamiento el producto si tiene un cable o enchufe dañados, si no está funcionando bien, si se ha dañado o se ha sumergido en agua. Consulte la información de contacto en la contraportada del TARJETA DE INFORMACIÓN para obtener asistencia.

COLOCACIÓN DEL PIE

La máquina elíptica ofrece una variedad de posiciones para el pie. Si mueve el pie a la posición más avanzada del pedal, aumenta la altura del paso, lo que generará una sensación similar a la de una máquina escaladora. La colocación del pie hacia la parte trasera del pedal disminuye la altura del paso y crea una sensación de deslizamiento, similar a una caminata o trote suave. Siempre asegúrese de que todo el pie esté firme en el pedal.

La máquina elíptica también le permite pedalear hacia adelante y hacia atrás para ofrecer una variación a sus ejercicios y concentrarse en otros músculos importantes de la pierna como los ligamentos y las pantorrillas.



CÓMO MOVER LA MÁQUINA ELÍPTICA

Su máquina elíptica tiene un par de ruedas de transporte incorporadas en el tubo estabilizador frontal. Para mover la máquina, tome firmemente la parte de acero de la barra del estabilizador trasero, inclínela con cuidado y desplácela. NOTA: Asegúrese de tomar la barra de acero y no la cubierta de plástico.

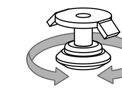


ADVERTENCIA

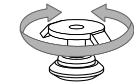
Nuestras máquinas elípticas son pesadas. Sea cuidadoso y, de ser necesario, emplee ayuda adicional para moverlas. Podrían producirse lesiones si no se siguen estas instrucciones.

CÓMO NIVELAR LA MÁQUINA ELÍPTICA

Su máquina elíptica debe estar nivelada para su uso óptimo. Cuando haya colocado la máquina elíptica en el lugar donde piensa utilizarla, suba o baje uno o ambos niveladores ajustables situados en la parte inferior del bastidor de la máquina elíptica*. Se recomienda el uso de un nivel de carpintero. Cuando haya nivelado la máquina elíptica, bloquee los niveladores en su lugar apretando las tuercas contra el bastidor. *NOTA: Algunas máquinas elípticas no tienen niveladores.



AJUSTAR LA ALTURA

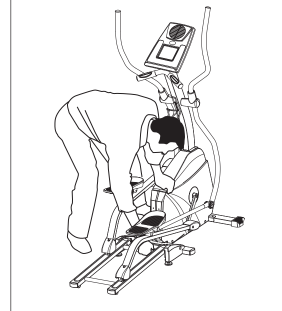


AJUSTE DEL BLOQUEO

FUNCIONAMIENTO DE LA INCLINACIÓN ELECTRÓNICA

Algunos modelos de máquinas elípticas ofrecen inclinación electrónica para añadir variedad a los ejercicios. La inclinación puede ajustarse utilizando los botones de la consola.

Si se presiona el botón de detención para pausar el programa, el motor de la inclinación permanecerá en su altura actual. Para volver la inclinación a 0 %, presione START/GO (inicio/avance) y cambie la inclinación a 0 % antes de bajarse. Si se mantiene presionado el botón STOP (parar) por 3 segundos para reiniciar la consola, la inclinación también volverá a 0 %.



FUNCIONAMIENTO DE LA INCLINACIÓN MANUAL

Algunos modelos de máquinas elípticas ofrecen una función de inclinación ajustable para añadir variedad a los ejercicios. Para ajustar la inclinación hacia arriba o hacia abajo, párese al lado de la máquina elíptica y coloque su mano con firmeza en la parte superior del aro de refuerzo (como se muestra). Con la otra mano, levante cuidadosamente la barra de ajuste, elevándola y orientándola hacia arriba y hacia adentro. NOTA: Algunos modelos pueden tener una clavija que debería ser presionada para mover la rampa.



OPCIONES PARA EJERCITARSE



EJERCITACIÓN DE LA PARTE INFERIOR DEL CUERPO

Para concentrarse en la ejercitación de la parte inferior del cuerpo, sostenga solamente los manubrios inmóviles. Esto concentrará la atención en los músculos inferiores del cuerpo.



EJERCITACIÓN DEL CUERPO ENTERO

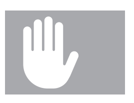
Para ejercitar todo el cuerpo, empuje y jale continuamente los brazos móviles mientras pedalea.

CÓMO SUBIRSE A LA MÁQUINA ELÍPTICA



1. Colóquese al lado de la máquina elíptica al lado del pedal más bajo.
2. Mientras toma ambos manubrios inmóviles, coloque el pie en el pedal más bajo y móntese en la máquina elíptica.
3. Espere hasta que la máquina elíptica encuentre su lugar de descanso y luego coloque el otro pie en el pedal opuesto.

USO DE LA FUNCIÓN DE RITMO CARDÍACO



La máquina elíptica puede venir equipada con empuñaduras con sensor de pulso cardíaco o con un sensor de pulso medido en el dedo pulgar. Para averiguar qué modelos los tienen, consulte el comienzo de la sección de ENSAMBLAJE del GUÍA DE MONTAJE.

La función de ritmo cardíaco en este producto no es un dispositivo médico. Si bien las empuñaduras con sensor de pulso cardíaco o el sensor de pulso medido en el dedo pulgar pueden brindar un cálculo relativo de su ritmo cardíaco real, no se debe depender de ellos cuando son necesarias lecturas precisas. Algunas personas, incluidos aquellos que participen en un programa de rehabilitación cardíaca, pueden beneficiarse con el uso de un sistema de monitoreo del ritmo cardíaco alternativo como una correa para el pecho o la muñeca. Hay diferentes factores, incluido el movimiento del usuario, que pueden afectar la precisión de la lectura de su ritmo cardíaco. La lectura del ritmo cardíaco está prevista solamente como una ayuda para el ejercicio a fin de determinar las tendencias del ritmo cardíaco en general. Consulte a su médico.

EMPUÑADURAS CON SENSOR DE PULSO

Coloque las palmas de las manos directamente sobre las empuñaduras con sensor de pulso. Para que se registre su ritmo cardíaco, ambas manos deben tomar las empuñaduras. Su ritmo cardíaco se registra después de 5 latidos cardíacos consecutivos (15-20 segundos). No sujete las empuñaduras con sensor de pulso con demasiada fuerza. Eso podría elevar su presión sanguínea. Tome las empuñaduras con las manos flojas, como formando un cuenco. Es posible que obtenga una lectura errática si se toma de las empuñaduras con sensor de pulso continuamente y con demasiada fuerza. Asegúrese de limpiar los sensores de pulso para confirmar que se mantenga un contacto adecuado.

PULSO MEDIDO EN EL DEDO PULGAR

Coloque su dedo pulgar LIGERAMENTE sobre el sensor de dedo pulgar. Es posible que el sensor no funcione correctamente si presiona demasiado fuerte. El dedo debe cubrir por completo la ventanilla del sensor. Espere unos segundos y aparecerá su ritmo cardíaco en la ventanilla de ritmo cardíaco. El sensor de dedo pulgar también puede leer una pulsación de su dedo índice.



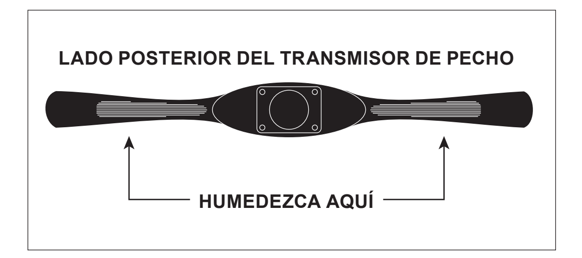
No presione demasiado fuerte sobre el sensor porque podría ocasionar daños.

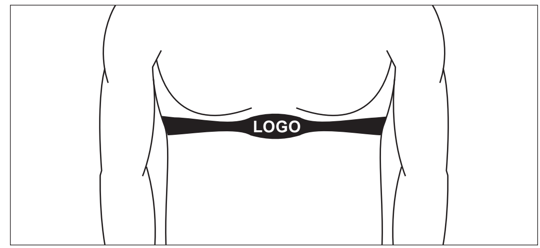
JHT14_GUIDE_EP_Rev1_9.indd 30-31 8/13/14 8:41 AM

RECEPTOR INALÁMBRICO DE RITMO CARDÍACO

Algunas máquinas elípticas también incluyen un receptor inalámbrico de ritmo cardíaco incorporado. Cuando se utiliza junto con un **transmisor inalámbrico de pecho**, su ritmo cardíaco puede transmitirse de manera inalámbrica a la máquina elíptica y visualizarse en la consola. Su máquina elíptica puede incluir o no un transmisor inalámbrico de pecho (consulte el comienzo de la sección de ENSAMBLAJE del GUÍA DE MONTAJE).

Antes de ponerse un transmisor inalámbrico de pecho, humedezca los dos electrodos de goma con agua. Centre la correa para el pecho justo debajo del busto o los músculos pectorales, directamente sobre el esternón, con el logotipo hacia afuera. NOTA: La correa de pecho debe estar tensa y colocada correctamente para recibir una lectura precisa y coherente. Si la correa de pecho está demasiado suelta o está colocada inadecuadamente, es posible que reciba una lectura del ritmo cardíaco errática e incoherente.





RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS Y MANTENIMIENTO



PREGUNTAS COMUNES SOBRE EL PRODUCTO

¿LOS SONIDOS QUE EMITE MI MÁQUINA ELÍPTICA SON NORMALES?

Nuestras máquinas elípticas son de las máquinas más silenciosas disponibles porque utilizan correas de transmisión y resistencia magnética sin fricción. Utilizamos los rodamientos y las correas de más alto nivel para minimizar el ruido. No obstante, debido a que el sistema de resistencia es tan silencioso, es posible que ocasionalmente escuche otros ruidos mecánicos leves. A diferencia de las tecnologías más antiguas y más ruidosas, no hay ruidos de ventiladores, correas de fricción o alternador para encubrir los sonidos que emiten nuestras máquinas estacionarias. Estos ruidos mecánicos, que pueden ser intermitentes o no, son normales y son ocasionados por la transferencia de cantidades importantes de energía a un volante que gira rápidamente. Todos los cojinetes, correas y otras piezas giratorias generarán algún ruido que se transmite a través de la carcasa y el bastidor. También es normal que estos sonidos cambien levemente durante una ejercitación y con el paso del tiempo debido a la expansión térmica de las piezas.

¿POR QUÉ LA MÁQUINA ELÍPTICA QUE RECIBÍ ES MÁS RUIDOSA QUE LA DE LA TIENDA?

Todos los productos para ejercitarse parecen más silenciosos en un salón de tienda grande porque por lo general hay más ruido de fondo que en su hogar. Además, hay menos reverberación en un piso de hormigón alfombrado que en un piso recubierto con madera. A veces, un tapete de caucho pesado ayuda a reducir la reverberación en el piso. Si un producto para ejercitarse se coloca cerca de un muro, habrá más ruido reflejado.

¿CUÁNTO DURARÁ LA CORREA DE TRANSMISIÓN?

El modelado por computadora que hemos realizado indicó prácticamente miles de horas sin necesidad de mantenimiento. Las correas se utilizan comúnmente en aplicaciones mucho más exigentes, como en transmisiones de motocicletas.

¿PUEDO MOVER LA MÁQUINA PARA ENTRENAR FÁCILMENTE UNA VEZ QUE ESTÉ ARMADA?

Su máquina elíptica tiene un par de ruedas de transporte incorporadas en el tubo estabilizador frontal. Siga los pasos en la sección sobre CÓMO MOVER LA MÁQUINA ELÍPTICA para transportarla. Es importante que coloque su máquina elíptica en una sala cómoda y agradable. Su máquina elíptica está diseñada para usar un espacio de piso mínimo. Muchas personas colocan su máquina elíptica orientada hacia el televisor o una ventana panorámica. De ser posible, evite colocar su máquina elíptica en un sótano no terminado. Para que el ejercicio le resulte una actividad diaria agradable, la máquina elíptica debe estar en un entorno confortable.

¿PUEDO PEDALEAR HACIA ATRÁS EN LA MÁQUINA ELÍPTICA?

La máquina elíptica le permite pedalear hacia adelante y hacia atrás para ejercitarse y fortalecer una gama más amplia de músculos.

RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS BÁSICOS



PROBLEMA: La consola no se enciende.

SOLUCIÓN: Compruebe lo siguiente:

- El tomacorriente al cual está conectado a la máquina funciona correctamente. Vuelva a verificar que el disyuntor no esté desconectado.
- Se utiliza el cable de corriente correcto. Solo utilice el cable de corriente incluido.
- El cable de corriente no está pellizcado ni dañado y está enchufado correctamente al tomacorriente Y la máquina.
- El interruptor de corriente está colocado en la posición ON (no es aplicable a todos los modelos).
- Apague la máquina y desconecte el cable de corriente. Extraiga la consola y verifique que todas las conexiones a la consola estén firmes y no estén dañadas ni pellizcadas.

PROBLEMA: La consola se enciende pero no hay conteo de Distancia/Vatios/RPM.

SOLUCIÓN: Compruebe lo siguiente:

- Apague la máquina y desconecte el cable de corriente. Extraiga la consola y verifique que todas las conexiones a la consola estén firmes y no estén dañadas ni pellizcadas.
- Si al hacer lo anterior no se soluciona el problema, es posible que el sensor de velocidad o el imán se hayan desprendido o dañado.

PROBLEMA: Los niveles de resistencia parecen incorrectos, con la sensación de ser demasiado difíciles o demasiado fáciles.

SOLUCIÓN: Compruebe lo siguiente:

- Se utiliza el cable de corriente correcto. Solo utilice el cable de corriente provisto.
- Reinicie la consola y deje que la resistencia se reestablezca a la posición predeterminada. Vuelva a encender y vuelva a probar los niveles de resistencia.

PROBLEMA: Las ruedas de los rodillos parecen dejar partículas en los rieles guía.

SOLUCIÓN: Esto se considera un desgaste normal de las ruedas de la máquina elíptica. Para eliminarlas, simplemente limpie las ruedas de los rodillos y los rieles guía con un paño húmedo.

PROBLEMA: La máquina elíptica estacionaria emite chirridos o crujidos.

SOLUCIÓN: Compruebe lo siguiente:

- La máquina elíptica está en una superficie plana.
- Afloje todos los pernos colocados durante el proceso de ensamblaje, engrase las roscas y vuelva a apretar los pernos.
- Aplique una grasa a base de litio en la superficie superior de los rieles guía.

RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS DEL RITMO CARDÍACO (SENSOR DE PULSO ÚNICAMENTE)

Compruebe si en el entorno en el que se ejercita hay fuentes de interferencia como luces fluorescentes, computadoras, cercas invisibles, electrodomésticos o sistemas de seguridad del hogar que contengan motores grandes. Estos elementos pueden ocasionar lecturas erráticas del ritmo cardíaco.

Es posible que obtenga una lectura errática bajo las siguientes condiciones:

- Apretar demasiado las empuñaduras con sensor de pulso cardíaco. Trate de mantener una presión moderada mientras sostiene las empuñaduras con sensor de pulso cardíaco.
- Movimiento y vibración constantes por sujetar constantemente las empuñaduras con sensor de pulso cardíaco mientras se ejercita. Si recibe lecturas erráticas del ritmo cardíaco, intente sostener las empuñaduras con sensores de pulso cardíaco apenas el tiempo suficiente como para monitorear su ritmo cardíaco.
- Cuando respira con dificultad durante una ejercitación.
- Cuando sus manos están restringidas por el uso de un anillo.
- Cuando las manos están secas o frías. Intente humedecerse las palmas frotándolas entre sí para entibiarlas.
- Una persona con arritmia muy marcada.
- Una persona con arteriosclerosis o trastorno de la circulación periférica.
- Una persona cuya piel en la palma con la que se realiza la medición es especialmente gruesa.

RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS

PARA MÁQUINAS ELÍPTICAS CON ALTOPARLANTES O BASES PARA IPOD:

PROBLEMA: Cuando se conecta un reproductor de MP3, no sale sonido de los altoparlantes o los altoparlantes no emiten sonidos claros.

SOLUCIÓN: Asegúrese de que el cable de audio esté conectado firmemente a la consola y a los conectores del reproductor de MP3.

PROBLEMA: El iPod no se carga en la base o no responde a los controles de la consola.

SOLUCIÓN: Compruebe lo siguiente:

- Asegúrese de que el conector de la base del iPod esté conectado firmemente a la clavija del conector en la máquina elíptica.

Si esta sección de resolución de problemas no resuelve el problema, interrumpa el uso de la máquina y desconecte la corriente.

CONSULTE LA INFORMACIÓN DE CONTACTO EN LA CONTRAPORTADA DEL TARJETA DE INFORMACIÓN PARA OBTENER ASISTENCIA.

Cuando llame, es posible que se le solicite la información siguiente. Tenga a mano los siguientes elementos:

- nombre del modelo;
- número de serie;
- comprobante de compra (recibo o resumen de la tarjeta de crédito).

Puede encontrar más sugerencias para resolver problemas en la sección de asistencia al cliente de nuestro sitio web.

Algunas preguntas comunes que pueden realizarse en relación con la resolución de problemas son:

- ¿Cuánto hace que ocurre este problema?
- ¿Este problema ocurre cada vez que usa la máquina? ¿Con todos los usuarios?
- Si percibe un ruido, ¿este proviene de la parte delantera o de la trasera? ¿Qué tipo de ruido es (seco, chirrido, chillido, crujido, etc.)?
- ¿Se ha realizado el mantenimiento conforme al programa de MANTENIMIENTO?

¡Las respuestas a estas y otras preguntas les darán a los técnicos la capacidad de enviar piezas de sustitución adecuadas y el servicio técnico necesario para que usted y su máquina elíptica se pongan en movimiento nuevamente!

MANTENIMIENTO

¿CÓMO LIMPIO MI MÁQUINA ELÍPTICA?

Limpie la máquina con agua y jabón únicamente. Nunca utilice disolventes en las piezas de plástico. La limpieza de su máquina elíptica y del entorno de funcionamiento mantendrá los problemas de mantenimiento y servicio en un nivel mínimo. Por esta razón, se recomienda que se realice el siguiente programa de mantenimiento preventivo.

DESPUÉS DE CADA USO (A DIARIO)

- Apague la máquina elíptica desenchufando el cable de corriente del tomacorriente de la pared.
- Limpie la máquina elíptica con un paño húmedo. Nunca utilice disolventes, puesto que pueden provocar daños a la máquina elíptica.
- Revise el cable de corriente. Si el cable de corriente está dañado, consulte la información de contacto en la contraportada del TARJETA DE INFORMACIÓN para obtener un cable de repuesto.
- Asegúrese de que el cable de corriente no esté debajo de la máquina elíptica ni en ninguna otra área donde pueda pellizcarse o cortarse durante el almacenamiento o el uso.

⚠ ADVERTENCIA

Para quitar la corriente de la máquina elíptica, el cable de corriente debe estar desconectado del tomacorriente de pared.

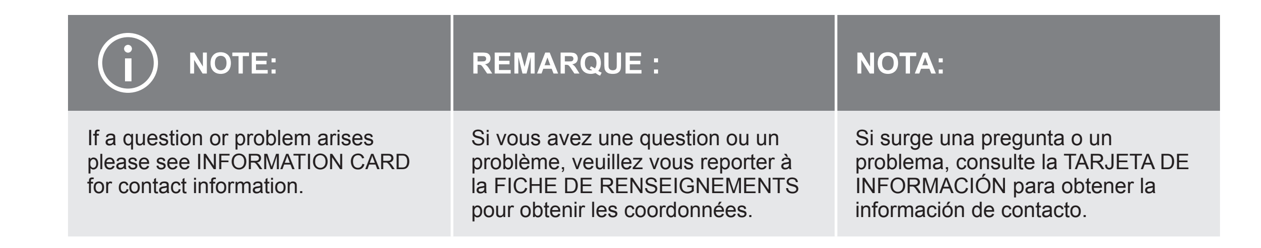
TODAS LAS SEMANAS

Limpie debajo de la máquina elíptica siguiendo estos pasos:

- Apague la máquina elíptica.
- Mueva la máquina elíptica a un lugar distante.
- Lave o aspire todas las partículas de polvo u otros objetos que puedan haberse acumulado debajo de la máquina elíptica.
- Regrese la máquina elíptica a su posición anterior.

TODOS LOS MESES

- Inspeccione todos los pernos de ensamblaje y los pedales de la máquina para comprobar si están adecuadamente ajustados.
- Limpie cualquier desecho de las ruedas de los brazos de los pedales y los rieles guía.



NOTE:	REMARQUE :	NOTA:
If a question or problem arises please see INFORMATION CARD for contact information.	Si vous avez une question ou un problème, veuillez vous reporter à la FICHE DE RENSEIGNEMENTS pour obtenir les coordonnées.	Si surge una pregunta o un problema, consulte la TARJETA DE INFORMACIÓN para obtener la información de contacto.